

Katarzyna Moszner

REAKCJE DZIECI I ICH RODZICÓW NA SPOTKANIE DR. CLOWNÓW (TERAPIA ŚMIECHEM)

Mój referat składa się z dwóch części. W pierwszej części definiuję terapię śmiechem oraz jej zakres; w części drugiej przedstawiam wnioski z badań przeprowadzanych w Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym.

Jedną z wielu sytuacji życiowych, w których może znaleźć się rodzina jest hospitalizacja dziecka. W ostatnich latach coraz częściej można spotkać się z opinią, że równie ważne jak dbałość o zdrowie fizyczne, jest dbanie o zdrowie psychiczne małego pacjenta i jego rodziców. Zgodnie z tą myślą zmienia się wygląd dziecięcych sal szpitalnych. Stają się one coraz bardziej kolorowe, jest w nich mniej pacjentów. Równocześnie coraz częściej na oddziałach znajdują się sale, w których rodzice mogą przebywać ze swoimi dziećmi przez całą dobę. Czas wizyt rodziców w większości oddziałów jest nieograniczony. To sprawia, że pobyt w szpitalu jest mniej stresogenny dla dzieci, choć nadal związany z bólem i cierpieniem. Każda choroba utrudnia także zaspokojenie wielu potrzeb dziecka. Zgodnie z tym poglądem w szpitalach dziecięcych zmienia się także działanie pozamedyczne. Coraz więcej w nich wolontariuszy, którzy przychodzą do dzieci, by spędzić z nimi czas, aby odwrócić choć na chwilę ich uwagę od choroby i miejsca, w którym się znajdują. Coraz częściej można też spotkać profesjonalną pomoc psychologiczno-pedagogiczną, jakże potrzebną nie tylko dzieciom, ale także ich rodzicom. Coraz częściej wreszcie można spotkać profesjonalną pomoc psychologiczno-pedagogiczno-medyczną stosującą różnego rodzaju terapie wspomagające proces zdrowienia, poprawiające samopoczucie, wykorzystujące naturalne zdolności dzieci.

Część pierwsza

Jedną z takich form pomocy jest terapia śmiechem. Aby zdefiniować, czym jest terapia śmiechem, odwołam się do definicji psychoterapii oraz śmiechu.

Psychoterapia jest to „w najbardziej ogólnym sensie: zastosowanie każdej metody, która ma łagodzące lub lecznicze oddziaływanie na wszelkie zaburzenia...” (Reber 2000: 600). Terapia jest to dział medycyny obejmujący wszelkie metody postępowania, mające na celu przywrócenie zdrowia. Samo pojęcie „terapia” jest najbliższe greckiemu słowu *therapeuein* (Abramowiczówna 1960: 453), które oznacza opiekować się, oddawać cześć; w szerszym kontekście tłumaczone jest jako leczenie.

Śmiech jest fizjologiczną odpowiedzią na humor. Jest powszechnym wśród ludzi sposobem wyrażania wesołości. Wpływa na pracę półkul mózgowych, poprawia krążenie. Gdy śmiejemy się, oddychamy głębiej, nasz organizm produkuje więcej endorfin – hormonów szczęścia, wprawia w ruch mięśnie twarzy – co stanowi dla nich świetny masaż. Śmiech pomaga zapomnieć choć na chwilę o codziennych kłopotach, wprawia w pozytywny nastrój, pozwala się odprężyć i zrelaksować. Odwraca uwagę od choroby. Jest naturalną, często uruchamianą instynktownie formą obrony przed niebezpieczeństwem, pozwala opanować strach, poddać go kontroli, zmienia perspektywę patrzenia na jakiś problem.

Terapią śmiechem można więc nazwać każde działanie, które wywołuje w nas śmiech (Łamek, Bob Winter 2002). Jest holistyczną metodą leczenia, która wpływa zarówno na ciało, jak i na umysł. Gelotologia jest to nauka zajmująca się badaniem wpływu śmiechu na zdrowie, w medycynie oznacza terapię śmiechem. Nazwa pochodzi z greckiego *gelos* – to znaczy śmiech. Terapia śmiechem ma bardzo szeroki zakres. Można wyróżnić pięć głównych jej form.

Jedną z najbardziej znanych i popularnych jest ta, która polega na tym, że terapeuci przebijają się za clownów i w takich kolorowych przebraniach rozśmieszają dzieci, a także czasem dorosłych. Każdy terapeuta przemienia się wtedy w Dr Clowna, który leczy uśmiechem i śmiechem. Zamiast bolesnych zastrzyków daje radość i specjalne recepty na dobry humor i pogodę ducha. Taka forma terapii jest wykorzystywana w wielu krajach, w wielu dziecięcych szpitalach; również w Polsce – między innymi w Krakowie. Prekursorem tej formy leczenia był Patch Adams (znany z filmu o tym samym tytule; lekarz ten istniał naprawdę). Drugą formą terapii śmiechem są grupowe sesje terapii śmiechem, tzw. kluby śmiechu, które najbardziej popularne są w Indiach. Trzecią jej formą jest bardzo popularne oglądanie filmów, seriali, programów komediowych. Jak pisze Łamek (2002: 14): „Niewątpliwym atutem tej formy terapii jest to, iż można ją sobie zrobić samemu w domu – oczywiście, jeśli tylko mamy TV, jeśli nie mamy, to możemy iść do sąsiadów lub teściowej”. Czwartą formą terapii śmiechem mogą być znane i bardzo lubiane przez dzieci łaskotki, które powodują spadek napięcia mięśni, a przez to rozluźnienie. Istnieją też specjalne kursy rozwijające poczucie humoru – stanowi to piątą formę terapii śmiechem. Tak naprawdę terapią śmiechem może być wszystko, co nas pobudza do śmiechu.

Część druga

Informacje, które przedstawię, pochodzą z analizy następujących narzędzi: Arkusz obserwacji, Kwestionariusz Pomocnik o śmiechu i wizycie Clownów w szpitalu, List do Przyjaciela, Kwestionariusz Rodzice o dziecku i o sobie – wybrane zagadnienia. Powyższe kwestionariusze wypełniali pomocnicy, rodzice oraz dzieci. Badania miały charakter obserwacyjny, ich celem było uzyskanie informacji na temat spostrzegania terapii śmiechem przez rodziców, dzieci, personel medyczny, obserwatorów. Z obserwacji, jakie prowadzili pomocnicy, z ich kwestionariuszy, z kwestionariuszy pielęgniarzek, rodziców oraz listów dzieci wynika, że w większości dzieci reagują pozytywnie na Dr. Clownów, cieszą się na ich wizyty, zapamiętują je, są one powodem do radości. Dzieci, które zareagowały płaczem i ucieczką na Dr. Clownów podczas wizyty były przestraszone, z kolei dzieci, które od razu się śmiały, chciały pomagać Clownom, dmuchać balony, chodziły w noskach, śmiały się z żartów sytuacyjnych. Dzieci, które zareagowały radością i ciekawością, biegały po korytarzu, były wszędzie tam, gdzie w danej chwili byli Clowni, obserwowały wszystko, co oni robią. Można stąd wyciągnąć wniosek, że pierwsza reakcja na Dr. Clownów wpływa istotnie na zachowanie się dzieci podczas zabaw proponowanych przez Clownów.

Na sposób reagowania oraz zachowania podczas wizyt wpływał wiek małych pacjentów. Można wnioskować, że małe dzieci bardziej boją się, niż cieszą, dzieci w wieku późnym przedszkolnym i wczesnoszkolnym reagują ciekawością i radością, natomiast dzieci w wieku gimnazjalnym i starsze reagują zaskoczeniem, ale także negatywnie.

Kolejny wniosek, jaki nasuwa się po analizie wyników, jest taki, że zachowanie dzieci podczas wizyty Clownów zależy od zachowania rodziców. Dzieci, które zareagowały na Dr. Clownów w sposób obojętny, w toku wizyty swoje zachowanie uzależniały od reakcji rodziców, równocześnie dzieci te rzadziej obserwowały to, co robią Clowni. Może to wynikać z tego, że obecność rodziców po prostu rekompensowała im nudę szpitala, była jakimś zajęciem. Z Kwestionariusza pomocnika można wywnioskować, że kontakt rodzice – dziecko ma znaczenie zwłaszcza w przypadku dzieci młodszych. Jest to zrozumiałe, dzieci bowiem naśladują reakcje osób im bliskich.

Podsumowując: dla dzieci terapia śmiechem w postaci jednokrotnych wizyt Dr. Clownów jest wesołym przerywnikiem szpitalnej nudy, cieszy je, gdyż wtedy „coś” się dzieje. Dzieci chciałyby, by takie wizyty były częściej, trwały dłużej, by w szpitalu było weselej. Można przypuszczać, że obecność, a zwłaszcza zachowanie rodziców podczas wizyty Dr. Clownów wpływa na nastawienie dzieci do tego rodzaju terapii.

Rodzice postrzegają szpital jako miejsce smutne, ale dla prawie połowy dopuszczalnym jest tutaj śmiech. Z tego można wywnioskować, że terapia śmiechem może być dla nich dużym zaskoczeniem i niezrozumieniem – nie wynikającym ze złej woli, tylko z błędnego postrzegania szpitala jako miejsca smutnego.

Rodzice na ogół są pogodni, zdaniem pomocników są przyzwyczajeni do choroby swojego dziecka. Ponieważ jednak pomocnicy nie są z wykształcenia

psychologami, nasuwa się pytanie, czy są przyzwyczajeni, czy przystosowani? Rodzice, dla których szpital jest miejscem smutnym, ale dopuszczają w nim śmiech, zgodnie twierdzą, że terapia śmiechem jest ważną, pomocną formą leczenia. Można więc stwierdzić, że wartość tej terapii doceniają rodzice wówczas, gdy dają sobie przyzwolenie na śmiech w miejscu kojarzonym z chorobą i smutkiem. Rodzice, którzy lubią się śmiać w towarzystwie przyjaciół, których śmiech jest szczery i spontaniczny, rzadziej wybierali odpowiedzi, że śmiech jest pomocny w sytuacjach stresujących. Mogło to wynikać z tego, że większość rodziców śmieje się w innych okolicznościach, może także sugerować, że dla niektórych rodziców śmiech kojarzy się z dobrą zabawą, odprężeniem i relaksem, więc trudno łączyć go z sytuacjami stresowymi. Rodzice, widząc radość i chwilę ulgi na twarzy swoich dzieci, dostrzegają w wizytach Clownów pozytywne aspekty i stąd większość zgodziła się ze stwierdzeniem, że leczenie śmiechem jest ważną formą terapii.

Postawa rodziców – czasem obojętno-sceptyczna – może wynikać z małej świadomości leczniczych aspektów śmiechu. Pomocnicy, którzy obserwowali reakcje dzieci, pielęgniarek i rodziców, uważają, że wizyty Dr. Clownów są bardzo dobrym pomysłem i są formą terapii śmiechem. Ich zdaniem, aby wizyty Dr. Clownów przynosiły efekty terapeutyczne, muszą być częstsze i poprzedzone informacjami lub wręcz spotkaniami z personelem medycznym oraz rodzicami w celu rozpowszechnienia idei leczniczego działania śmiechu – terapii śmiechem.

Można przypuszczać, że wraz ze wzrostem informacji na temat terapii śmiechem w formie wizyt Dr. Clownów w szpitalach postawa pielęgniarek będzie bardziej wspomagająca. Być może za kilka lat same będą wkładać czerwony nos i razem z Clownami odwiedzać swoich pacjentów.

Podsumowanie

Wizyty Doktorów Clownów traktowane są przede wszystkim jako oderwanie od nudy, chwilowa rozrywka dająca radość. To nadaje im pewną wartość – czasem ujmowaną jako wartość leczniczą. Wizyty Doktorów Clownów niosą w sobie dużo śmiechu i uśmiechu, dla dzieci są czymś niezapomnianym. Dzieci pamiętają, o czym Clowni mówili, co jest ważne w życiu, dostają czerwone nosy i balony, które przypominają im Clownów. Można wnioskować, że im częstsze byłyby wizyty, tym dzieci miałyby w sobie więcej optymizmu.

Wizyty Doktorów Clownów rzadko kojarzone są z terapią śmiechem, a śmiech z właściwościami leczniczymi. Być może za kilka lat ta sytuacja ulegnie zmianie. W tym celu jednak dobrze byłoby organizować spotkania, konferencje, warsztaty poświęcone skuteczności śmiechu, jego wartościom leczniczym. Takie spotkania powinny mieć charakter zamknięty, odbywać się w szpitalach i być przeznaczone dla personelu (większość pomocników twierdzi, że atmosfera oddziału wpływa na przebieg wizyty, a przecież personel tworzy tę atmosferę) i rodziców, jak również otwarty – w postaci np. kursów terapii śmiechem. Działalność Dr. Clownów nie musi ograniczać się do odwiedzenia dziecięcych szpitali, placó-

wek specjalnych, ale może być skierowana do ludzi dorosłych. W tym celu jednak na pewno potrzebna byłaby większa świadomość społeczeństwa na temat walorów zdrowotnych śmiechu. Także terapia śmiechem nie musi ograniczać się tylko do Dr. Clownów, jej form jest wiele i warto z nich korzystać.

Specjalne kursy z zakresu terapii śmiechem odbywają się np. w Mediolanie. Obok zagadnień teoretycznych związanych ze śmiechem, uczestnicy mają zajęcia z cyrkowymi clownami, aktorami, mimami oraz psychologami i psychoterapeutami. Może za kilka lat w Polsce będzie to bardzo popularna forma terapii wspomagającej, towarzyszącej procesom zdrowienia (nie tylko dzieci) oraz poprawy samopoczucia psychicznego dzieci, ich rodziców i dorosłych. Na koniec jeszcze jeden cytat:

Na świecie nie ma nic piękniejszego niż pobudzanie ludzi do śmiechu, dodając: nie ma nic piękniejszego niż oczy pełne śmiechu i nadziei, niż uśmiech na twarzy chorego dziecka, często pełnej bólu i cierpienia spowodowanego chorobą.